

Fuentes. La información de esta ficha técnica está basada en resultados de investigación del U.S. Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.) y la U.S. Preventive Services Task Force (USPSTF) (Comisión de Servicios Preventivos de EE.UU.). La USPSTF, apoyada por AHRQ, es el principal grupo independiente de expertos en prevención y atención primaria. Esta ficha técnica fue preparada en colaboración con AARP.

Ponga en práctica la prevención, que es parte del Programa de Difusión y Aplicación de AHRQ, tiene, como finalidad, promover el uso apropiado de servicios preventivos clínicos, como pruebas de detección, medicamentos preventivos y asesoría. De acuerdo con las recomendaciones de la USPSTF y agencias de gobierno como los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), las herramientas y recursos de Ponga en práctica la prevención ayudan a los clínicos a definir qué servicios preventivos deben recibir sus pacientes y facilitar que participen, entiendan y estén al tanto de su atención preventiva.

Si desea mayor información sobre las recomendaciones de la USPSTF y sobre Ponga en práctica la prevención, visite el sitio web de la AHRQ: www.preventiveservices.ahrq.gov.



U.S. Department of Health and Human Services
Agency for Healthcare Research and Quality
www.ahrq.gov

AHRQ Pub. No. 08-IP001-B
AARP Pub. No. D19006
Septiembre de 2008

ISBN No. 978-1-58763-339-3

Mujeres: Sigam sanas después de los 50

Listas de control para su salud



Las listas de control de este folleto la ayudarán a seguir sana después de los 50 años. Las mismas ayudarán a resolver sus dudas sobre los **pasos diarios** que puede dar para gozar de buena salud, sobre si necesita **medicamentos para prevenir enfermedades** y qué **pruebas de detección** necesita y cuándo hacérselas.

Pasos diarios hacia una buena salud

- ✓ **Libérese del tabaco.** Si desea obtener consejos para dejarlo, visite: www.ahrq.gov, oprima en “Quit Smoking” y oprima en “Información en español”. Si desea hablar con alguien sobre cómo liberarse del tabaco, llame a la línea nacional Quitline (National Quitline): 1-800-QUITNOW.
- ✓ **Realice actividad física.** Si no hace actividad física, comience de a poco y vaya avanzando hasta hacer 30 minutos o más de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. Caminar con energía, cortar el césped, bailar, nadar y andar en bicicleta son sólo algunos ejemplos de actividad física moderada.
- ✓ **Coma sanamente.** Concéntrese en frutas, verduras, granos enteros, leche y productos lácteos sin o con poca grasa. Incluya carne magra, aves, pescado, legumbres, huevos y frutos secos. Coma alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal y sin agregar azúcar.
- ✓ **Mantenga un peso adecuado.** Mantenga un equilibrio entre las calorías que ingiere con los alimentos y bebidas y las que gasta en sus actividades. Consulte a su médico si empieza a subir o bajar de peso.

- ✓ **Si toma alcohol, hágalo sólo con moderación.** No tome más de un trago al día. Un “trago” equivale a una botella de 12 onzas de cerveza o refresco de vino (*cooler*), un vaso de vino de 5 onzas o 1.5 onzas de licor destilado de 80 grados proof.

¿Debe tomar medicamentos preventivos?

- ✓ **Aspirina.** Pregunte a su médico si debe tomar aspirina para evitar una embolia.
- ✓ **Medicamentos para el cáncer de mama.** Si su madre, hermana o hija han tenido cáncer de mama, pregunte a su médico si debe tomar medicamentos para prevenir esta enfermedad.
- ✓ **Uso de estrógenos en la menopausia (tratamiento de reposición hormonal).** No use estrógenos para prevenir enfermedades cardiovasculares ni de otro tipo. Si desea alivio para los síntomas de la menopausia, hable con su médico.
- ✓ **Inmunizaciones.** Deberá vacunarse contra la gripe (*flu*) cada año. Con las vacunas puede prevenir otras enfermedades importantes, como neumonía, tos ferina y herpes zoster. Hable con su médico o enfermera sobre las vacunas que necesita y cuándo aplicárselas. Para saber qué inmunizaciones necesita puede también visitar el sitio <http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/adultos.htm>.



Pruebas de detección: qué necesita y cuándo

Basados en evidencia científica, expertos en salud de la U.S. Preventive Services Task Force (Comisión de Servicios Preventivos de EE.UU). han preparado estas recomendaciones sobre qué pruebas de detección debe usted hacerse y en qué momento.

- ✓ **Cáncer de mama.** Hágase una mamografía cada 1 a 2 años.
- ✓ **Cáncer de cuello de útero.** Hágase un frotis de Papanicolaou (“Pap”) cada 1 a 3 años si ha llevado una vida sexual activa. Si tiene más de 65 años y los frotis de Papanicolaou hechos poco antes de que cumpliera esa edad fueron normales, no necesita hacerse este estudio.
- ✓ **Cáncer colorrectal.** Hágase un estudio de cáncer colorrectal. Su médico lo ayudará a saber qué estudio le conviene hacerse.
- ✓ **Depresión.** Su salud emocional es tan importante como su salud física. Si se ha sentido desanimada, triste o desamparada en las últimas 2 semanas o ha sentido poco interés o placer en hacer las cosas, podría estar deprimida. Hable con su médico sobre las pruebas para detectar la depresión.
- ✓ **Diabetes.** Si tiene la presión arterial alta, hágase un análisis de sangre para detectar diabetes.
- ✓ **Presión arterial alta.** Hágase medir la presión arterial por lo menos cada 2 años. Se considera alta una presión de 140/90 o más.
- ✓ **Colesterol alto.** Debe controlarse regularmente el colesterol.
- ✓ **Osteoporosis (adelgazamiento de los huesos).** A los 65 años, hágase una prueba de

densidad ósea. Si tiene menos de 65 años, pregunte a su médico si debe hacerse el estudio. Tal vez deba volver a hacérselo después de 2 años o más.

- ✓ **VIH.** Hable con su médico sobre la detección de VIH (HIV) si algo de lo siguiente es cierto:
 - Ha tenido sexo sin protección con más de una pareja.
 - Ha usado o usa ahora drogas inyectables.
 - Proporciona sexo a cambio de dinero o drogas o tiene parejas sexuales que lo hacen.
 - Tiene o ha tenido parejas sexuales que infectadas con VIH, bisexuales o que usen drogas inyectables.
 - Recibe tratamiento por enfermedades de transmisión sexual.
 - Recibió transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
- ✓ **Obesidad.** Pida que midan su índice de masa corporal (BMI) para detectar obesidad. (El BMI es un indicador de la masa corporal, basado en la estatura y el peso.) Puede calcular su BMI con la calculadora de BMI en: http://www.nhlbisupport.com/bmi/sp_bmicalc.htm.
- ✓ **Infecciones de transmisión sexual.** Pregunte a su médico sobre las pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual.

Nota sobre otros trastornos. Cada cuerpo es diferente. Nunca dude en preguntar a su médico o enfermera si debe examinarse de cualquier otro trastorno aparte de los mencionados. Consulte a su médico si le preocupan enfermedades como el glaucoma o el cáncer de la piel, por ejemplo. Y siempre informe a su médico sobre cualquier cambio en su salud, incluso de la vista y el oído.

Registro de pruebas de detección

Lleve esta hoja a su consultorio médico. Puede utilizarla para llevar un control de las fechas y los resultados de sus últimas pruebas de detección, de cuándo deben éstas repetirse y las preguntas que quiere hacerle al doctor en su siguiente visita.

| Prueba de | Última prueba (mes/año) | Resultados | Fecha de próxima prueba (mes/año) | Preguntas para el doctor |
|--|-------------------------|------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Cáncer de mama (mamografía) | | | | |
| Cáncer de cuello de útero (frotis de Papanicolaou) | | | | |
| Cáncer colorrectal | | | | |
| Diabetes | | | | |
| Presión arterial alta | | | | |
| Colesterol alto | | | | |
| Todo | | | | |
| HDL (bueno) | | | | |
| LDL (malo) | | | | |
| Infección por VIH | | | | |
| Obesidad (BMI) | | | | |
| Osteoporosis (prueba de densidad ósea) | | | | |
| Infecciones de transmisión sexual | | | | |